

お口の健康を保つ為に必要なカルシウムやビタミンをしっかり摂りましょう。

《ほうれん草と鮭のクリーム煮》

(材料 2人分)

鮭……………120g
ほうれん草……………100g
しめじ……………50g
玉ねぎ……………100g
にんにく……………1片
牛乳……………200ml
小麦粉……………大さじ2
塩・こしょう……………少々
固形スープの素……………1/2個
バター……………10g

- ①鮭は一口大に切り、水気を切って塩・こしょうで下味をつける。全体に小麦粉をまぶす。
- ②ほうれん草は茹でて水気を切り、4cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りし、にんにくはみじん切りする。しめじは石づきを除き食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にバターを溶かし、鮭を入れて両面を焼く。
- ④鮭を取り出し、玉ねぎ、にんにく、しめじを炒める。
- ⑤小麦粉を入れかき混ぜ、お湯1カップ、固形スープの素、牛乳を入れて煮立てる。鮭、ほうれん草を入れ、弱火で煮て、塩・こしょうで味を整える。

[エネルギー270kcal タンパク質 20.5g 脂質 11.5g カルシウム 157mg 塩分 1.3g]

《小松菜のゆずおろし和え》

(材料 2人分)

小松菜……………80g
油揚げ……………20g
大根……………100g
A { 砂糖……………大さじ1
塩……………少々
ゆず果汁……………大さじ1
ゆずの皮……………少々
しょうゆ……………少々

- ①小松菜はさっと茹でて、水気を絞って2cm幅に切る。油揚げは茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ②ゆずの皮はせん切りにする。大根はおろして水気を軽く絞ってAと合わせる。
- ③①と②を和え、食べる直前にしょうゆをかける。

[エネルギー73kcal タンパク質 2.9g 脂質 3.5g カルシウム 112mg 塩分 0.4g]